

astro **NOVICE**

## Zdravje ni enkrat za vselej

## ZDRAVILSTVO IN FENG ŠUI

**»Vsaka bolezen se najprej izrazi kot motnja na energijski ravni,« opozarja zdravilka in poznavalka feng šuja Marjetka Novak – Če jo pravočasno odpravimo, se ne prenese na telo in ne izbruhne kot bolezen – Dokler povsem ne odpravimo miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev, s katerimi ogrožamo zdravje, smo bolehn – Zdravje si pečamo tudi z zadrževanjem v bivalnih ali delovnih prostorih, ki nam zaradi neurejenosti, škodljivih sevanj idr., jemljejo več moči, kakor nam jo dajejo**

»SMO ENERGETSKA bitja. Ker se »hranimo« z močjo, (p)ostanemo zdravi, dokler se ta nemoteno pretaka. Ako je pretok v posamezni čakri oviran, zbolí tudi organ, ki je pove-



Naša sobesednica je zdravilka, svetuje tudi, kako lahko svoje stanovanje uredite po načelih feng šuja in ga energijsko očistite.

Marjetka Novak je direktorica Centra Sospita Rea Silvia že desetletje raziskuje zdravilstvo, sedem let pa strankam pomaga kot zdravilka. Vodi tečaje in delavnice, med drugim o naravnem zdravljenju, samozdravljenju, energijskih vrtilnic ali čakrah idr. Prireja jedenska srečanja meditacije, jogijskih in dihalnih vaj idr.

zan z njo: Vsaka bolezen se najprej pokaže na nesovni ravni. Vzroki zanjo so bržkone v odnosu do življenja; nihče nas ni učil, kako naj ravnamo s svojimi mislimi in predvsem čustvi, kako naj se odzivamo na težave, kako naj jih odpravljamo idr. Žalosti, strahu, jeze, nestrpnosti, nesreče, potrtosti in drugih čustev ne znamo sprostiti, ne vemo, kako naj jih obvladamo, da nam ne bi škodovala,« začel pogovor o boleznih in zdravju zdravilka Marjetka Novak iz Ljubljane.

Pred desetletjem je začela preučevati različne zdravilske metode in veščine za duhovni razvoj. Udeležila se je več delavnic, med drugim o reiki, radiesteziji, regresoterapiji, refleksni masali stopal, šamanskih in ošojevskih metodah, o sistemu sa-

mozdravljenja Barbare Ann Brennan in pranoterapiji. Tako je z znanjem o zdravilstvu plemenitila intuitivno zaznavanje soljudi in bioenergijsko moč. Ker vsakogar obravnava drugače, ji poznavanje več metod lajša delo, saj, tako pravi, lažje prilagodi pomoč njegovim težavam in danostim.

Temelj njenega dela je odpravljanje energijskih zastojev v avri in čakrah. Na osebnih terapijah se s stranko najprej pogovori o težavi, potem pa izbere energetsko metodo, s katero ji bo pomagala postopno uravnovesiti telesno, čustveno, miselno in duhovno raven.

»Vsaka čakra je povezana z določenim organom, s čustvenimi, z miselnimi in vedenjskimi vzorci. Za bolezen ni nikoli odgovorno le nepravilno delovanje ene čakre, kajti vse so povezane med seboj. Moči telesa so v ravnovesju, ko je avra usklajena. Šele takrat se telo lahko zdravi samo.«

Se je lotila raziskovanja, ker je morda imela zdravstvene težave, sem jo pobarala. »Delala sem kot podjetnica, vendar z življenjem nisem bila povsem zadovoljna; iskala sem »tisto nekaj«, kar je manjkalo. Doumela sem, da lahko vsak sam utrjuje zdravje in celo pomaga drugim, le da te sposobnosti nemara še ni prebudil. Zdravstvenih težav nisem imela, doživljam pa, kar večina: stres, živčnost in drugo, to pa bi bržkone dolgoročno ogrozilo moje zdravje in počutje. Zato sem izbrala preventivno in samorazvoj.«

S terapijami vplivam na telo in dušo, predvsem pa skušam v ljudeh prebuditi željo, da se začno poglabljati vase in spoznavati vzroke svojih težav. Kdor hoče, se lahko udeleži tečaja naravnega komplementarnega zdravljenja, učim, kako lahko začno pomagati sami sebi, predočam krepčilne telesne in druge tehnike, s katerimi lahko v stiski pomagajo sebi in najbližjim.«

## Zdravilec ni bog

Pridobljenega zdravja ne moremo trajno ohranjati, če ne vemo, kje ga »lomimo«, pravi Marjetka, zato se nekateri, sicer v manjšini, nenehno vračajo po pomoč, so odvisni od zdravnikov ali zdravilcev, ker so (pre)malo pripravljeni storiti zase. Kot v medicini je tudi v zdravilstvu tako, da nekaterim zdravljenje po-

## Kopel za čiščenje avre

Kako si lahko prečistite avro, okrepite svojo moč ter preprečite razvoj bolezni? Ena izmed lažjih poti je krepčilna solna kopel, pravi naša sobesednica, Marjetka Novak. »Sol je zelo čistilna, že naše babice so govorile, da pripomore k hitrejšemu okrevanju.«

V kad natočimo prijetno toplo vodo in vanjo stresemo kg grobe morske soli ter pol kg sode bikarbone. V kopeli ležimo, dokler se še počutimo prijetno. Sol pripomore, da se energija, ki ovira pretočnost v telesu, sprosti in izloči. Po kopeli se bomo bržkone počutili lažji in bolj čili.«

maga, drugim pa ne. Nekateri si opomorejo tudi po hudi bolezni, drugi pa zaradi podobnih ali celo znatnih težav obupajo. Zakaj? Vzrok bo nemara, da eni spoznajo, zakaj so zboleli, drugi pa ne. Ti pričakujejo, da jim bodo pomagali samo drugi. A to je premalo, pravi Marjetka.

»Ni čudežne paličice, s katero bi lahko ozdraveli, žal. Zdravilec ni bog, je le človek, ki morda ve malo več kot drugi. Moj cilj je, da jim pomagam prevzeti odgovornost za zdravje v svoje roke, kajti prehod do samozdravljenja je naporen in zahteva čas, le redko, zlasti pa, če smo bolni, ga zmoremo sami. Malo ljudi prizna, da k zdravilcem hodijo, ker nimajo časa ali hotenja kaj narediti zase. Večina pride šele, ko ima težave, le redki se odločijo za preventivni energijski pregled. Čedalje več pa se jih zaveda, da so soodgovorni za svoje težave.«

In zaradi katerih zdravstvenih težav jo ljudje najpogosteje prosijo za pomoč? Zaradi nemirnosti, potrtosti in drugih čustvenih težav, problemov s prebavili, želodcem, sladkorno boleznijo, »ženskimi težavami« idr. Starši otrok, ki imajo v šoli probleme z zbravnostjo pri učenju, jo tudi obiščejo. Ugotovila je še, da je okrevanje hitrejše, če poškodovanci poleg fizioterapije delajo še bioenergetške terapije. Vendar pa so, pristavlja, njene terapije lahko le dopolnilno medicini in učinkovita preventiva.



Marjetka Novak med pripravami za energijsko čiščenje prostora.

## Feng šui

Včasih ni vzrok za naše težave le v telesu, ampak tudi v prostoru. Ta nam energijo lahko daje ali pa nam jo jemlje, pravi Marjetka, ki se je o zakonitostih feng šuja in o energijskem čiščenju prostora posušila tudi v Londonu, pri strokovnjakinji Karen Kingston. Feng šui je kitajsko izročilo, ki govori o gibanju in uravnotežanju energij v prostoru: če so ljudje, stavbe in pokrajina v medsebojnem ravnovesju, se življenjska energija, ki jo Kitajci imenujejo čí, neovirano pretaka, takrat naj bi bili zdravi, srečni in ne bi smeli imeti težav.

»Bivalni prostori hranijo energijske zapise vsega, kar se je v njih zgodilo, in to prenašajo na trenu-

tne stanovalce. Ako svoje poslovne prostore najamete v prostorih podjetja, ki je propadlo, energija vse-kakor ne bo spodbujala vaše uspešnosti. Človek in prostor s svojo energijo vplivata drug na drugega. Podzavestno si lahko izberemo takega, ki bo krepil naše dobre ali slabše misli. Kot lahko uravnotežimo energijski sistem človeka, lahko tudi prostor uravnavamo z različnimi metodami. Z delom na sebi lahko njegov nezaželen vpliv na nas zmanjšamo,« pravi Marjetka. Zategadelj poudarja nujnost energijskega čiščenja prostora – to vpliva na katero koli življenjsko področje, na katerem čutite, da bi lahko bilo bolje.

In katere so po njenih izkušnjah najzanimajše napake, ki jih Slovenci delamo pri urejanju prostora? Ne zavržemo reči, kj jih ne potrebujemo več. Te nam jemljejo prostor in energijo, na primer stari časopisi, obleke, ki jih že davno ne nosimo več, pa nam še visijo v omarah za vsak primer, če bomo shujšali ali se zredili, kičasti okrasni predmeti, spominli s potovanj, slike starih ljubimcev, za katerimi morda še točimo solze. A šele ko »počistimo« s stariimi odnosi, nam na pot lahko pridejo novi prijatelji, poslovni ali čustveni partnerji idr. Ni pa vsaka stara stvar za v koš, marveč moramo začutiti, kaj nam še vedno koristi.

Kaj bi naša sobesednica še rada sporočila bralcem? »Vsak, ki se začne posvečati sebi in bolj skrbi za svoje zdravje, se spremeni. Spoznati moramo, da smo sami odgovorni za svoje življenje. Nič se ne zgodi brez namena, brez naše zavedne ali nezavedne privolitve. Tudi težave ne. Ne iščimo krivcev za svoje križe v drugih. Ko smo v neprijetnih ali težkih razmerah, se vprašajmo, na kaj nas skušajo opozoriti, česa naj bi se iz njih naučili. Ko spreminjamo sebe, spreminjamo svet.«

Vedeti moramo tudi, da bolj ko se hočemo spremeniti in izboljšati kakovost življenja, bolj se staro v nas upira. Strah nas je, kako bo, kajti podzavestno zahteva, da se bo morala spremeniti, odvrči staro in sprejeti novo, ki pa se ga najbrž bojimo, ker nam je še neznano.«

Tatjana Svete

Center Sospita Rea Silvia, k.d.

Telefon 01/540 97 14, 031/830-299  
Marjetka Novak

• Bioenergijske terapije • Tečaj naravnega zdravljenja • Delavnice o čakrah • Feng šui delavnice • Feng šui svetovanja

